

УДК 371.035 + 371.13

О. А. Мірошніченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються питання дослідження психологічних особливостей зимівників Української Антарктичної станції «Вернадський», підкреслюється роль врахування психологічних чинників особистості в адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

Ключові слова: адаптація, спрямованість особистості, синдром «професійного вигорання», психологічні чинники, екстремальні умови життєдіяльності.

Формулювання проблеми. Психологічне та психофізіологічне дослідження фахівців, виробнича діяльність яких пов'язана з перебуванням в екстремальних умовах, як один із напрямів включає визначення особливостей адаптації та психофізіологічного супроводу учасників тривалих експедицій.

Наші дослідження проводилися в межах Державної цільової науково-технічної програми проведення досліджень в Антарктиці на 2011-2020 рр., затвердженої постановою Кабінету Міністрів України (3 листопада 2010 р.) і прошло апробацію за напрямом «Медико-фізіологічні дослідження» на українській антарктичній станції «Академік Вернадський» в межах проведення сезонних робіт XVIII-XIX Українських антарктичних експедицій в березні-квітні 2014 р.

Аналіз наукових досліджень. Ми вважаємо, що в процесах адаптації та наступній реадаптації учасників полярних експедицій велику роль відіграють психологічні чинники функціонування особистості, насамперед таке центральне психологічне утворення особистості, як спрямованість.

Адаптація є прикладом соціального поведіння особистості. Адаптивне поведіння являє собою закриту систему відносин до дійсності, обмежену

даним соціальним чи природним середовищем і прийнятим у цьому середовищі звичаям, нормам, стереотипам і програмам.

На нашу думку, в адаптації організму людини до екстремальних умов життєдіяльності велику роль відіграє спрямованість особистості, що, за К.Платоновим, є соціально обумовленою підструктурою у структурі особистості. Ця підструктура формується вихованням і включає установки, що стали її властивостями [1, с. 125-128].

У наукових теоріях особистості спрямованість виступає як якість, яка визначає її психологічний склад, і розкривається по-різному: як "динамічна тенденція" (С.Л. Рубінштейн), "сміслоутворювальний мотив" (О.М. Леонтьєв), "основна життєва спрямованість" (Б.Г. Ананьєв). Але у всіх підходах їй надається провідне значення [2; 3; 4]

С.Л. Рубінштейн під спрямованістю особистості розуміє деякі динамічні тенденції, які є мотивами людської діяльності і самі, у свою чергу, визначаються її цілями та завданнями [4, с. 88]. Питання про динамічні тенденції як необхідні компоненти справжнього пояснення психічних процесів поставив у сучасній психології К. Левін. На відміну від С.Л. Рубінштейна він виокремив динамічний аспект спрямованості від смислового, намагаючись перетворити його в універсальний механізм пояснення людської психіки [5].

О.М. Леонтьєв, розвиваючи ідеї С.Л. Рубінштейна, вважав ядром особистості систему відносно стійких ієрархізованих мотивів як основних спонукальних чинників діяльності [3, с. 131].

А.А. Бодальов розумів спрямованість як систему сталих домінуючих мотивів, які визначають цілісну структуру індивіда. У контексті цього підходу зріла особистість за допомогою мотиваційної сфери регулює свою поведінку таким чином, щоб були пригнічені небажані спонукування [6, с. 112].

Джерелом виникнення мотивів традиційно вважається вплив зовнішнього середовища на внутрішній світ людини, що детермінуються внутрішніми умовами (якості особистості, психологічні стани, свідомість, досвід), які спонукають до певної діяльності, у тому числі до діяльності у стресових

ситуаціях. Проте, у психологічній літературі єдиної думки щодо такої структури немає.

Метою статті є визначення психологічних чинників адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності, зокрема ролі спрямованості особистості у протистоянні стресам та професійному вигоранню під час тривалої фахової діяльності на станції «Академік Вернадський».

Виклад основного матеріалу. Згідно мети та завдань виконання сезонних наукових робіт методико-біологічного та психологічного напрямку нами вивчались психологічні особливості українських полярників, їх психологічні типи особистості, міжособистісні стосунки та сумісність у період довготривалої психологічно-соціальної депривації. У ході проведених досліджень нами використовувалися методики, затверджені згідно з переліком за наказом МОЗ України № 263/121 від 23 вересня 1994 року.

З метою вивчення негативного природного та соціального впливу на психологічний стан полярників нами було застосовано ряд методик щодо дослідження стійкості до стресу, ознак професійної втоми, змін у поведінці зимівників протягом року, а також прояву синдрому «емоційного вигорання».

Узагальнені дані представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Узагальнені результати ознак професійної втоми, «емоційного вигорання» та стійкості до стресу зимівників XVIII УАЕ (кінець зимівлі)

<i>Досліджувані</i>	<i>Професійна втома</i>	<i>Емоційне «вигорання»</i>	<i>Стійкість до стресу</i>
1.	1	0	30
2.	1	0	20
3.	4	1	24
4.	6	4	29
5.	1	0	24
6.	1	1	31
7.	4	1	19
8.	0	0	22
9.	2	1	23
10.	0	2	31
11.	1	1	28
12.	9	3	29
	max 30	max 20	max 54

Як бачимо з таблиці 1, щодо ознак професійної втоми та емоційного «вигорання» всі зимівники XVIII УАЕ мають низькі показники (до 10); це означає, що вони під час зимівлі не відчували сильного негативного впливу екстремальних умов життєдіяльності. Третя методика «стійкість до стресу» дозволила вивчити можливості протистояння стрес-факторам. Як бачимо з таблиці, всі зимівники мають середні показники (максимальна кількість балів 54; середні показники 22 – 32). Методика проводилася в кінці зимівлі, і це означає, що ресурси організму не такі великі, як на початку зимівлі, а зимівники потребують достатньо тривалої (приблизно 2 місяці) реадaptaції до звичайних умов життєдіяльності.

Також нами вивчалися особистісні характеристики соціально-психологічних показників XVIII УАЕ наприкінці зимівлі. Нас цікавило питання, чи відбулися зміни ціннісних орієнтацій, соціальних установок, мотивів діяльності після перебування в ізольованих соціальних умовах.

Таблиця 2

**Узагальнені результати соціально-психологічних показників
(спрямованість, мотиви діяльності, риси характеру) зимівників XVIII УАЕ
(кінець зимівлі)**

Досліджувані	Спрямованість діяльності			Мотиви діяльності						Риси характеру		
	на себе	на колектив	на справу	результат	процес	альтруїзм	егоїзм	творчість	гроші	працелюбність	колективізм	допитливість
1.	11	15	17	20	22	18	14	20	16	15	14	11
2.	6	14	10	6	8	2	4	12	4	13	15	13
3.	12	13	15	18	20	24	2	16	4	21	20	18
4.	13	20	22	14	20	22	6	18	6	14	14	18
5.	10	13	17	16	14	16	6	14	2	24	20	19
6.	12	16	12	16	16	16	8	18	8	18	17	15
7.	8	9	6	18	20	20	8	18	8	17	14	12
8.	10	18	13	12	10	8	4	10	6	16	19	15
9.	5	13	16	10	22	14	4	18	4	17	18	16
10.	8	9	8	16	18	12	14	20	12	11	18	12
11.	8	15	17	12	12	18	4	10	4	20	21	17
12.	7	5	10	16	10	9	2	12	8	19	14	18
	9,1	13,3	13,6	14,5	16	14,9	6,3	15,5	6,8	17,1	17	15,3

З цією метою ми провели ряд методик: тест Потьомкіної (визначення соціальних мотивацій і цінностей); ОПКД (розвиток організованості, працелюбства, колективізму, допитливості); тест Басса (визначення спрямованості), результати яких представлені в таблиці 2.

Нами представлені індивідуальні показники спрямованості та мотивації діяльності, а також риси характеру, що відображають ціннісні орієнтації, суттєво важливі для життєдіяльності в умовах ізолюваної групи.

Всі методики були нами уніфіковані з метою коректного порівняння результатів. Максимальна кількість балів за кожним показником – 24. Тож низькими показниками вважаємо 0 – 6 балів; нижчими за середній – 7 – 9 балів; середніми – 10 – 14 балів; вищими за середній – 15 – 17 балів; високими – 18 – 24 бали. Також ми підраховували загальний бал (суму індивідуальних показників) за кожною шкалою і представили в таблиці середній бал кожного показника.

На думку І. С. Кона [7], особистісна спрямованість мотивації утворюється перевагою мотивів власного благополуччя, прагненням до особистої першості, престижу. Така людина найчастіше буває зайнята собою, своїми почуттями та переживаннями, мало реагує на потреби людей, що її оточують: ігнорує інтереси колег чи роботу, яку виконує. У роботі вбачає, насамперед, можливість задовольнити свої потреби, не враховуючи при цьому інтереси інших співробітників.

Спрямованість на взаємні дії має місце тоді, коли вчинки особистості визначаються потребою в спілкуванні, намаганням підтримувати дружні стосунки з товаришами по роботі і навчанню. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності, хоча може і не сприяти успішному виконанню завдання, інколи її дії навіть обмежують виконання групового завдання, а фактична допомога може бути мінімальною.

Ділова спрямованість відображає перевагу мотивів, породжуваних самою діяльністю; захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими навичками та вміннями. Зазвичай такий працівник прагне до спілкування та домагається найбільшої продуктивності групи, а тому

намагається переконати у своїх поглядах, які вважає корисними для виконання поставленої мети.

Таким чином, проаналізувавши результати, робимо висновки (в цілому по групі): спрямованість діяльності на себе має показник нижче середнього; на колектив і на справу – середній; серед мотивів діяльності переважають орієнтації на «процес» і «творчість» (показник вище за середній), а найнижчими є орієнтація на «егоїзм» та «гроші» (низькі показники); решта мотивацій («результат» та «альтруїзм») мають середні показники. Риси характеру (працелюбність, колективізм та допитливість) мають показники вище за середній.

Вважаємо, що сума показників щодо спрямованості на справу, результативність діяльності та працелюбність є показником соціально-особистісної мотивації (представленості особистості у суспільстві). Така мотивація у зимівників XVIII УАЕ займає 2 місце (45,2 бала).

Друга мотивація – соціально-комунікативна складається з показників спрямованості на колектив, альтруїзму і колективізму і займає у досліджуваній групі також 2 місце (45,2 бала).

Третій вид мотивації є найбільш характерним для науковців-дослідників – це пізнавальна мотивація. Вона у нашому дослідженні визначається сумою показників спрямованості на процес, творчість та риси характеру допитливості і займає у групі 1 місце (46,8 балів).

Останній вид мотивації вважається утилітарним і складається у нашому дослідженні з показників спрямованості на себе, матеріального забезпечення (гроші) та егоїзму. Він займає останнє місце (22,2 бала) у зимівників XVIII УАЕ. Дані результатів попередніх досліджень з українськими зимівниками представлені у публікаціях за 2013 р. [8; 9].

Висновки. У ході експериментальної роботи нами були виявлені такі психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності.

В умовах закритого, ізолюваного колективу в полярників виростає потреба у розумінні іншої людини – партнера зі спілкування, що проявляється у збільшенні здатності до причинного пояснення вчинків інших людей; здатності до усвідомлення того, як людина сприймається партнером зі спілкування, та врахування цього у поведінці (рефлексія).

Велику роль у спільній праці та проведенні дозвілля відіграє почуття емпатії, співчуття у процесі спілкування з партнером, що проявляється у потребі та здатності до взаємодії з іншими людьми (інтерактивні здібності); вдосконаленні знань соціальних норм, зразків, ролей, що регламентують взаємодію та взаємовідносини у колективі; здатності до адекватних рольових очікувань у взаємодії з партнером; до соціального контролю рольової поведінки у процесі взаємодії; почутті такту у взаємодії з колегами.

Особливу увагу у нашому дослідженні було приділено вивченню спрямованості особистості. Пізнавальна спрямованість науковців, дослідників Антарктики проявляється у потребі у постійному розширенні свого світогляду, у пізнанні навколишнього світу та власної суті явищ природи; в орієнтації на пошук нових знань, ідей, на створення власної картини світу; у схильності до аналізу фактів та подій, до формування власної думки щодо питань життєдіяльності в екстремальних умовах; у прагненні дійти до суті складних проблем науки, поведінки людей, соціальних та природних явищ.

Гуманістична спрямованість українських полярників проявляється у потребі в альтруїзмі, бажанні приносити своєю діяльністю та поведінкою доброіншим людям і суспільству загалом; схильності до постановки гуманістичних, альтруїстичних цілей у власному житті, поведінці та діяльності; прагненні домагатися гуманістичних результатів у своєму професійному зростанні.

Професійна спрямованість у полярників проявляється у бажанні досягти високого рівня професійної майстерності; орієнтації на пошук і здобуття максимуму необхідної професійно важливої інформації в ізолюваних умовах; схильності до постановки важливих професійних цілей (багато хто з зимівників

хочуть закінчити наукові дисертації); прагнення досягти значущих результатів у професійній діяльності. При цьому відмічається позитивне емоційне самопочуття при виконанні професійної діяльності.

Економічна спрямованість проявляється у зацікавленості в економічно ефективній індивідуальній діяльності та діяльності установи; в орієнтації на пошук нової економічної інформації, ефективних економічних важелів і стимулів; почуття господарності власної долі. При цьому прагнення до досягнення значних економічних результатів у власній діяльності не є основним, визначальним мотивом діяльності в суворих антарктичних умовах.

Творча спрямованість особистості проявляється у бажанні творчо підходити до діяльності; інтересі до творчих пошуків нових знань, фактів, закономірностей досліджуваних явищ; схильності до творчої активності за будь-яких обставин; прагненні досягти нових творчих результатів у поведінці та діяльності. Також у процесі досліджень та спостережень нами були виявлені такі риси характеру особистості українського зимівника: активність; жадоба діяльності; допитливість; цілеспрямованість; рішучість, наполегливість у досягненні результатів діяльності; відданість меті; організованість; вимогливість до себе, акуратність.

У своїх висновках ми представили лише ті психологічні якості особистості українського зимівника, які відносяться до соціально обумовленої підструктури особистості (підструктури спрямованості та відношень) і, на нашу думку, відіграють основну роль у процесі адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1986. – 254 с.
2. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1973. – 424 с.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.

4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л. : Изд-во Ленинградского ун-та, 1968. – 339 с.
5. Левин К. Психологическое поле. Психология социальных ситуаций / Сост. и общая редакция Н. В. Гришиной. – СПб. : Питер, 2001. – С. 37 – 41.
6. Бодалев А. А. Психология о личности / А. А. Бодалев. – М. : Изд. Моск. унив., 1988. – 188 с.
7. Кон И. С. В поисках себя / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
8. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник / О. А. Мірошніченко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 156 с.
9. Моїсеєнко Є. В. Мірошніченко О. А. Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізолюваної групи: Навчально-методичний посібник / Є. В. Моїсеєнко, О. А. Мірошніченко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 172 с.

LITERATURA:

1. Platonov K.K. Structure and development of personality / To to. To to. Plato. it is M. : Science, 1986. – 254 p.
2. Rubinstein of S. L. Problemy to general psychology / P. L. Rubinstein. it is M. : Pedagogics, 1973. – 424 p.
3. Leont'ev And. N. Activity. Consciousness. Personality / And. N. Leont'ev. it is M. : Politizdat, 1975. – 304 p.
4. Anan'ev B. G. Chelovek as the article of cognition / á. Anan'ev. it is L. : Izd-vo of Leningrad un-that, 1968. – 339 p.
5. Levin K. Psikhologicheskoe is the field. Psychology of situations / Sost. and general release of N. V. of Grishinoy. – SPb. : Piter, 2001. – P. 37 – 41.
6. Bodalev A. A. Psikhologiya about personality / And. And. Bodalev. it is M. : Publ. of Mosk. univ., 1988. – 188 p.
7. Kon And. P. In search of itself / And. P. Kon. it is M. : Politizdat, 1984. – 335 p.
8. Miroshnichenko O. A. Profilaktika to the syndrome of the «professional burning» down in workings in extreme terms: Navchal'no-metodichniy manual / O. And.

Miroshnichenko. it is Zhytomyr: Type of ZDU the name of Ivan Franco, 2013. – 156 p.

9. Moiseenko E. V. Miroshnichenko O. A. Konflikty and ways of their warning in workings in the conditions of the isolated group: Navchal'no-metodichnyi manual / It is. In. Moiseenko, O. And. Miroshnichenko. it is Zhytomyr: Type of ZDU the name of Ivan Franco, 2013. – 172 p.

О. А. Мирошниченко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье рассматриваются вопросы исследования психологических особенностей зимовщиков Украинской Антарктической станции «Вернадский», подчеркивается роль учета психологических факторов личности в адаптации к экстремальным условиям жизнедеятельности.

Ключевые слова: адаптация, направленность личности, синдром «профессионального выгорания», психологические факторы, экстремальные условия жизнедеятельности.

H. Miroshnichenko

PSYCHOLOGICAL FACTORS of ADAPTATION of PERSONALITY TO EXTREME TERMS of vital FUNCTIONS

In the article are examined questions of research of psychological features of winterers of the Ukrainian Antarctic station of «Vernadskiy», the role of account of psychological factors of personality is underlined in adaptation to the extreme terms of vital functions.

Psychological researches of specialists, production activity of which is related to the stay in extreme terms, as one of directions includes determination of features of adaptation and psychology accompaniment of participants of the protracted expeditions. We consider that in the processes of adaptation of participants of arctic expeditions a large role is played by the psychological factors of functioning of

personality, above all things such central psychological formation of personality, as an orientation.

The purpose of the article is determination of psychological factors of adaptation of personality to the extreme terms of vital functions, in particular roles of orientation of personality in opposition stresses and professional burning down during the protracted professional activity at the station «Academician Vernadskiy». In the conclusions we presented psychological qualities personalities of the Ukrainian winterer, which behave to the socially conditioned fine-tuning of personality and play a basic role in the process of adaptation of personality to the extreme terms of vital functions.

Keywords: adaptation, orientation of personality, syndrome of the «professional burning» down, psychological factors, extreme terms of vital functions.